

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять  
із навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**(ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТА МЕТОДИКА**  
**НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОЛЕБОЛУ)**

*(для всіх освітніх програм Університету)*

**Харків**  
**ХНУМГ ім. О. М. Бекетова**  
**2018**

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Особливості виконання та методика навчання техніці волейболу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. О. Л. Морозовський. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 26 с.

Укладач ст. викл. О. Л. Морозовський

### **Рецензент**

**Д. О. Безкоровайний**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання, протокол № 5 від 28.12.2017.

## ЗМІСТ

1 Засоби та методи, які застосовуються у процесі навчання й тренування з волейболу .....	3
1.1 Засоби навчання та тренування.....	3
1.2 Методи навчання та тренування.....	4
1.3 Техніка гри в волейбол.....	5
1.3.1 Передача м'яча двома руками зверху.....	6
1.3.2 Техніка виконання прийому та передачі м'яча двома руками знизу.....	9
1.3.3 Техніка виконання подачі м'яча.....	15
1.3.4 Техніка виконання атакуючих ударів.....	19
1.3.5 Техніка виконання блокування.....	23
Список рекомендованої літератури.....	26

# **1 Засоби та методи, які застосовуються у процесі навчання і тренування з волейболу**

## **1.1 Засоби навчання та тренування**

Головним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Тому для того, щоб вибрати ті вправи, які будуть сприяти вирішенню задач на певному етапі навчання волейболу, їх групують на основні класифікації засобів. Усі вправи поділяються на дві великі групи: головні або змагальні, допоміжні або тренувальні. Змагальні вправи – це власне волейбол, тобто те специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Технічні прийоми та тактичні дії виконують так, як це відбувається в ігровому середовищі на змаганнях. Тренувальні вправи призначені полегшити та прискорити оволодіння головними навичками і сприяти підвищенню їхньої ефективності та надійності. Вони складаються із спеціальних та загально розвивальних. Спеціальні ділять на підготовчі, головним завданням яких є розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних у волейболі, та підвідні, спрямовані безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До підвідних належать імітаційні вправи, які виконуються без м'яча.

Загально розвивальні вправи використовують для розвитку головних фізичних якостей та вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Усі вправи відповідно до свого спрямування об'єднують у компоненти тренування: загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна. У кожному виді підготовки є свої провідні засоби, за допомогою яких вирішуються певні завдання. Ефективність засобів у навчанні волейболу залежить від методів їх застосування. Вибір методів відбувається з урахуванням завдань, рівня підготовки учнів та конкретних умов роботи. Залежно від визначеної мети одні й ті самі засоби можна використовувати по-різному, застосовуючи різні методи. Вправи з техніки, побудовані в певному порядку ускладнення, сприяють формуванню тактичних вмінь. На цій основі в подальшому вивчають індивідуальні тактичні дії тощо.

## **1.2 Методи навчання та тренування**

Методи, які застосовують у процесі навчання гри, зручніше розглядати стосовно до кожного етапу навчання.

Перший етап – ознайомлення з прийомом вивчення. Використовують розповідь, показ та пояснення. Особистий показ учителя доповнюється показом наочних посібників: кінограм, відеозаписів, схем, макетів майданчика тощо. Показ необхідно чергувати з поясненням. Пробна спроба учнів формує перші рухові відчуття.

Другий етап – вивчення прийому в спрощених умовах. Успіх навчання на цьому етапі здебільшого залежить від правильного підбору вправ: по-своєму складу вони повинні бути наближені до технічного прийому та тактичних дій і

бути посильними для учнів. Під час вивчення простих прийомів та дій їх виконують у цілому.

Під час вивчення складних прийомів та дій (атакувальний удар) їх розділяють на головні частини, виокремити головну ланку. За можливості потрібно якомога швидше підвести учнів до виконання прийому в цілому. На цій стадії навчання використовують методи управління (команди, розпорядження, зорові та слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби) рухової наочності, інформації (сила удару по м'ячу, точність попадання, світлова чи звукова індикація).

Третій етап – вивчення прийому чи дії в ускладнених умовах. Тут застосовуються: повторний метод, метод ускладнених умов виконуючого прийому (дії), ігровий та змагальний методи, кругове тренування.

Повторний метод на цьому етапі є основним. Тільки багаторазове повторення забезпечує становлення та закріплення вмінь та навичок. Поєднувальний та ігровий методи дають змогу одночасно вирішувати завдання щодо удосконалення техніки та розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовки та комплексної, ігрової. Четвертий етап – закріплення прийому (дії) у грі. Тут використовують метод аналізу виконання рухів, спеціальні завдання в грі техніко-тактичної підготовки, ігровий та змагальний методи. Найвищим рівнем закріплення навичок є змагання.

### **1.3 Техніка гри в волейбол**

Структура прийомів гри у волейбол.

Техніку волейболу потрібно розглядати як систему рухових дій, спрямованих на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій.

Ураховуючи специфіку волейболу, оволодіння вдосконаленою технікою має вирішальне значення в досягненні спортивної майстерності в цьому виді спорту.

Техніку становлять прийоми та засоби (варіанти прийомів), необхідні для ведення гри. Різноманітність рухових дій, якими володіє волейболіст, характеризує його технічну підготовленість. Раціональність технічних дій – це характеристика засобу виконання прийому гри, при якому можливе досягнення найбільшої ефективності.

Кожний прийом гри становить систему рухів, тісно взаємозв'язаних між собою. У кожному прийомі гри виокремлюють три фази: підготовчу, основну та завершальну.

Підготовча фаза включає в себе початкове (вихідне положення, основним завданням якого є готовність до дії. У підготовчій фазі дія спрямована на створення найкращих умов для рішення задуму. В основній фазі дія спрямована на взаємодію з м'ячем – відбивання за допомогою оптимального розподілу жорсткості біомеханічного апарату гравця. Оптимальна жорсткість його забезпечує, з одного боку ефективність, а з другого – варіативність руху.

У завершальній фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри у співвідношенні з розподілом прийомів за умовно-цільовою ознакою включає пересування, вихідні положення, передачі м'яча, прийом подачі, атакуювальні удари, блокування.

### **1.3.1 Передача м'яча двома руками зверху**

Передача-прийом гри, за допомогою якого створюються умови для завершення взаємодій команди атакуювальним ударом. У вихідному положенні ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях та підняті, тулуб трохи нахилений уперед. Кисті винесені перед обличчям так, щоб великі пальці розташовувались десь на рівні брів, указівні та великі пальці обох рук створюють трикутник, через який гравець спостерігає за м'ячем, який наближається. Кисті рук мають форму овалу, створюючи своєрідний ківш.

При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги – їх розгинають у колінах. Трохи пізніше в рух включають руки: розгинаючись у ліктьових суглобах, вони задають загальний напрямок м'яча під час передачі. Під час виконання зустрічного ударного руху швидко й енергійно розгинаються ноги і відносно повільно руки. Момент прийому м'яча пальці волейболіста дотикаються з м'ячем та амортизуючи пом'якшують його поступальний рух. Унаслідок зустрічного руху рук (руки, тулуб і ноги розгинаються) м'ячу надається новий поступальний рух уперед-угору. Руки розгинаються повністю, кисті супроводжують м'яч, надаючи йому визначеного напрямку. Виконавши передачу, гравець приймає положення високої стійки. Пальці під час удару виконують різні функції: великі пальці приймають на себе основне навантаження в амортизації та утриманні м'яча в напрямку його руху, указівні і незначною мірою середні пальці є основою ударної частини руки, безіменні пальці й мізинці утримують м'яч у боковому напрямку, регулюють направлення його зльоту.

За швидкістю зльоту м'яча передачі підрозділяють: на повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с) та швидкісні (понад 6 м/с). За довжиною передачі класифікують у такий спосіб: довгі передачі направлені через зону (наприклад, з зони два в зону чотири), короткі – направлені в сусідню зону (наприклад, із зони 3 в зону 4). Прискоренні – направлені в свою зону (наприклад, із зони 2 в зону 2). За висотою розрізняють передачі: низькі – найменші траєкторії польоту м'яча над сіткою до 1 м., середні – висота до 2 м., високі – вище двох метрів.

### **Навчання передачам м'яча двома руками зверху**

*Загальнорозвивальні вправи:*

1. Згинання та розгинання пальців рук у положенні руки вперед у сторони, угору.
2. Згинання тенісного (гумового) м'яча.

3. Стоячи біля стінки одночасне й поперемінне відштовхування долонями та пальцями рук.

4. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.

5. Переміщення на руках управо (уліво) на підлозі, носки ніг на місці.

6. Ведення баскетбольного м'яча, кидання баскетбольного м'яча об стінку двома руками від грудей, чергуючи лівою, правою.

7. Упор лежачи. Одночасне відштовхування руками й ногами вгору. Те саме, але з плесканням у долоні.

#### *Підготовчі вправи:*

1. Штовхання набивного м'яча вперед-вгору з вихідного положення вгорі над обличчям. Поштовх виконується при послідовному розгинанні ніг та рук.

2. Те саме, але зі зміною відстані, траєкторії та напрямку.

3. У трійках. Середній виконує поштовх за голову.

4. Поштовхи двома руками набивного м'яча вперед-вгору в стрибку.

5. Передача баскетбольного м'яча на відстань 1 м.

#### *Підвідні вправи:*

1. Імітація передачі м'яча двома руками зверху на місці та після переміщення. Вправа починається з вихідного положення. Увага концентрується на таких головних моментах техніки: м'яч наближається – випрямитись і підняти руки вгору; погасити швидкість польоту м'яча – трохи зігнути руки в ліктях та ноги у колінах; передати м'яч – потягнутися вперед-вгору, випрямляючи ноги та руки, прийняти вихідне положення.

2. Передача вперед-вгору м'яча, підвішеного на шнурі. Увагу приділяти узгодженню рухів ніг, тулуба та рук.

3. Передача м'яча вперед-вгору після власного кидання. Партнер ловить м'яч угорі над обличчям і після кидка над собою на відстань 1 м виконує передачу.

4. Те саме, але м'яч накидає партнер.

5. Передача м'яча в стіну.

#### *Вправи з техніки*

Під час виконання змагальних вправ необхідно суворо дотримуватися принципу послідовності від простого до складного: на місці після переміщення, у структурі ігрових взаємодій, у грі.

1. У парах. Передачу між партнерами на відстані 3 м по середній траєкторії.

2. Передача над собою – передачі партнеру. Висота передач над собою 1–1,5 м.

3. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 2–3 м.

4. Передачі зі зміною відстані, траєкторії та напрямку.

5. Передача назад за голову в парах. Після передачі над собою на висоту 1–1,5 м учень повертається на 180° та виконує передачу, стоячи спиною до партнера.

6. Передача в стрибку. Відстань між учнями 3 м. Те саме, але через сітку.

7. Передача в колонах через сітку.

### **Помилки, які зустрічаються під час навчання передачі м'яча двома руками зверху**

1. Несвоєчасний вихід до м'яча.

Гравець переміщується повільно вбік, вперед чи назад і не встигає прийняти м'яч біля обличчя, витягує до нього руки, неправильне розташування рук на м'ячі може супроводитись кидком чи захватом м'яча.

Вправа 1. Гравці розташовуються в зоні 5. Ведучі, розташовуються з м'ячем у зонах 4-3-2 за сіткою. Ведучий, перекидає м'яч із зони 2 через сітку, до якої вибігає гравець з колони та передачею посилає м'яч назад, потім він переміщується приставними кроками в зону 3 на зустріч м'ячу, який кинув ведучий із зони 3, перебиває м'яч через сітку, адресований йому на вихід із зони 4, а потім переміщується в кінець колони.

Вправа 2. Те саме, що й у вправі 1, але гравці вишикувані в колону в зоні переміщення до накинутого м'яча виконується приставними кроками лівим боком вперед.

Вправа 3. Гравці вишикувані в шеренгу на лінії нападу обличчям до сітки. Вчитель розташовується з м'ячем у зоні 3 і почергово накидає м'яч за голову учнів. Ті переміщуються назад, приймають вихідне положення та на рівні голови передають м'яч у зону 3.

1. Направлене вихідне положення перед прийомом м'яча та передачею.

Волейболіст приймає м'яч не біля обличчя, а протягає до нього руки. Перед прийомом м'яча положення гравця нестійке – передача виконується вперед, а гравець після переміщення продовжує переміщуватися вбік. В момент прийому стоїть на прямих ногах.

Вправа 1. Один гравець кидає м'яч через сітку вбік, а другий, перебуваючи в середній стійці в зоні 6, швидко переміщається до місця падіння м'яча та повинен до торкання руками м'яча прийняти вихідне положення, підставити долоні обох рук під м'яч на рівні обличчя.

Вправа 2. Те саме, що і вправа 1, але гравець після виходу під м'яч виконує передачу в зоні 3.

2. Несиметричне положення рук на м'ячі.

Великі пальці рук направлені вперед, лікті відведені в боки чи опущені вниз.

Вправа 1. Гравець розташовує кисті рук на м'ячі так, щоб великий та вказівний пальці обох рук створювали на зовнішньому боці м'яча трикутник.



Вправа 2. Те саме, що й у вправі 1, але після правильного розташування кистей на м'ячі руки розкриваються, м'яч виштовхується вперед-угору. В момент кидка кисті не слід розвертати всередину.

3. М'яч приймається на рівні грудей або над головою. Відсутня фаза амортизації при зіткненні м'яча з пальцями рук, м'яч приймається на надто розслаблені або напружені руки. Кисті не супроводять м'яч. Відсутність узгодженості в рухах рук, ніг, тулуба.

Вправа 1. Гравець накидає м'яч над собою на висоту до 1 м, згинає ноги й зустрічним рухом (розгинаючи ноги, тулуб та руки) кистями відбиває його, посилаючи вперед-угору.

Вправа 2. У парах. Один гравець точно накидає м'яч, а другий передає двома руками зверху. Направляє м'яч назад партнеру.

Вправа 3. Передача м'яча на відстані 4 м.

### **1.3.2 Техніка виконання прийому та передачі м'яча двома руками знизу**

#### **Техніка гри у захисті**

Прийом м'яча. Прийом м'яча – технічний прийом гри, який використовують із метою протидії його падінню на майданчик. Виокремлюють прийом подачі, прийому захисті та прийом-передачу, коли гравець виконує прийом м'яча знизу двома руками з подальшою передачею для атакуючого удару.

У сучасному волейболі використовують такі способи та варіанти прийому м'яча: двома руками знизу (зрідка – однією знизу), двома руками зверху (дуже рідко); однією рукою знизу в падінні та з перекатом на стегно й спину; однією рукою знизу в падінні вперед на руки з подальшим ковзанням на грудях-животі. Прийом подачі. Прийом подачі в сучасному волейболі здебільшого визначає ефективність нападаючих дій команди. Це настільки важливо, що правомірно прийом подачі виокремити у самостійний прийом гри.

Показником якості прийому подачі є точність першої передачі, це траєкторія польоту м'яча в напрямку до сітки після зустрічі рук з м'ячем. Якщо м'яч опускається в зоні нападу так, що виникають сприятливі умови для організації будь-яких нападаючих дій, які є в арсеналі команди, прийом вважається високої якості (оцінка 4–5 за п'ятибальною системою). 70 та більше відсотків таких оцінок вважається дуже гарним показником для команд вищих розрядів і також для збірних команд країни.

Найпоширеніший та найефективніший спосіб прийому подачі – знизу двома руками. Ноги зігнуті, одна нога попереду, руки прямі, розвернуті трохи назовні, кисті зімкнуті та опущені вниз. М'яч приймається на нижню частину передпліччя.

Не можна згинати руки в ліктьових суглобах у момент прийому м'яча. Не повинно бути й великого зустрічного руху, рук вперед-угору (не треба відбивати м'яч). Руки трохи наближаються до м'яча (ніби «прицілюються») за допомогою деякого розгинання ніг і підставляються під м'яч, регулюючи траєкторію першої передачі. Важливе значення має вміння спостерігати за

гравцем, який своєчасно займає вихідну позицію для прийому подачі. Якщо учень встиг зайняти зручне вихідне положення (м'яч приземляється праворуч або ліворуч), потрібно винести прямі руки в бік м'яча та розвернути їх: праворуч – права рука зверху, ліворуч – ліва рука зверху так, щоб м'яч був націлений в бік сітки. Прийом м'яча знизу двома руками є також головним засобом проти дій падінню м'яча після атаквальних ударів.

Нерідко при неякісному прийомі м'яча після подачі, атаквального удару (по низькій траєкторії) гравці повинні використовувати прийом-передачу м'яча, мета якого – забезпечити сприятливі умови для атакуючих дій при максимальній надійності в складних умовах. Прийом м'яча відрізняється від прийому-передачі м'язовим напруженням в робочій фазі при амортизації м'яча, який летить з великою зустрічною швидкістю, а також: суттєвим зниженням швидкості переміщених рук та відсутністю їх зустрічного руху до м'яча в підготовчій та робочій фазах. Волейболісти високої кваліфікації чітко диференціюють м'язові напруження при прийомі м'ячів, що летять з різною швидкістю.

Прийом м'яча однією рукою може здійснюватися в опорному положенні і в падінні. В опорному положенні цим способом приймають м'ячі, що летять у бік від гравця після пересування або випадку.

Удар виконується внутрішньою поверхнею стиснутою кисті. Прийом м'яча однією рукою в падінні назад перекатом на спину або на стегно-бік переважно використовують в жіночому волейболі. Після пересування гравець виконує випад, виставляючи в бік м'яча пряму руку, при цьому ЗЦВ різко знижується. Після ударного руху по м'ячу (тим самим способом) він повертається на носку опорної ноги в бік падіння і сідає на п'ятку опорної ноги, після чого приземляється на округлену спину. Враховуючи можливість травмування остистих відростків хребта та голови необхідно перекаат виконувати не на середині спини, а дещо збоку, а підборіддя притиснути до грудей. Прийом м'яча однією рукою в падінні на стегно-бік – це ускладнений варіант описаного вище способу. Він використовується більш підготовленими волейболістами при прийомі складних м'ячів. У цьому випадку гравець не сідає на п'ятку опорної ноги, а розгинає її в коліні, що забезпечує дальність пересування в низькому вихідному положенні. Пізніше він приземляється на зовнішню частину коліна, стегна і боку. Ударний рух може виконуватися як внутрішньою так і зовнішньою або боковою стороною кулака. Для захисту колін від забоїв необхідно використовувати наколінники.

Прийом м'яча однією рукою в падінні вперед на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується в чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком різким рухом посилає тулуб вниз-вперед під кутом 25–30° до майданчика. Відбивши м'яч зовнішнім боком долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки, відштовхуючись назад і в бік, сприяють переходу тулуба в горизонтальне положення. Голова при цьому відводиться назад.

## Методика навчання прийому та передачі м'яча двома руками знизу

Навчання прийому м'яча знизу двома руками.

*Загальнорозвивальні вправи:*

1. У вихідному положенні руки вперед, рухи прямими руками в горизонтальному та вертикальному напрямку.
2. В парах. Піднімання прямих рук вперед-угору, вбік-угору з опором партнера.
3. З гумовим амортизатором. Стоячи на амортизаторі, робити захвати кистями його кінці. Піднімання прямих рук вбік-угору, вперед-угору.

*Підготовчі вправи*

1. Кидки набивного м'яча двома руками знизу вперед-вгору, стоячи на місці та у випаді вперед. Те саме, але з боку вперед-угору, у випаді вперед-убік. Руки прямі. Слідкувати за узгодженим рухом ніг, тулуба, рук.
2. Те саме, але після переміщення кроком, бігом, після зупинок подвійним кроком, стрибком. При великій кількості учнів кидки набивного м'яча слід виконувати шеренгами в стінку.

*Підвідні вправи:*

1. Навчання положенню кистей та передпліч рук. Прийняття вихідного положення для прийому м'яча на зорові сигнали вчителя.
2. Імітація прийому м'яча, стоячи на місці, з випадом уперед і вбік, після переміщення кроком, бігом, зупинок кроком, стрибком.
3. Те саме, але у відповідь на обумовлені сигнали. У всіх вправах головна увага звертається на рухи прямими руками, та їх узгодження з рухами ніг та тулуба.
4. Прийом м'яча з високою траєкторією польоту.
5. Прийом м'яча, кинутого партнером.
6. Прийом м'яча об стінку.
7. Прийом м'яча від нижньої прямої подачі із скороченої відстані до сітки в зонах передньої (3, 4, 2) та задньої (6, 5, 1) лінії майданчика.

*Вправи з техніки*

Основу вправ цього розділу становить прийом м'яча від подачі та атакуючих ударів. На першому етапі до цього будуть корисними такі вправи:

1. У парах. Прийом м'яча після передачі партнера, стоячи на місці та після переміщення в різних напрямках.
2. Чергування передач та прийомів м'яча залежно від траєкторії його польоту. З цією метою партнер міняє траєкторію.
3. Прийом м'яча над собою та за голову після швидких переміщень. Партнери стоять в потилицю один за одним. У того, хто стоїть позаду м'яч. Він направляє передачею зверху м'яч уперед-угору. Другий побачив м'яч, швидко

перемістився вперед та прийняв його над собою чи за голову. Після трьох-чотирьох повторень партнери міняються ролями.

4. Прийом м'яча, що відскочив від сітки.

5. Прийом нижньої прямої подачі в різних зонах.

6. Те саме, але від верхніх подач на силу і без обертання.

При переході до навчання подач потрібно починати з нижньої прямої подачі.

Прийом однією рукою в падінні з перекатом убік на стегно та на спину.

#### *Загальнорозвивальні вправи:*

1. Переверти вперед, назад. Спочатку виконують на гімнастичних матах з вихідного положення в упорі присівши, потім на підлозі. Те саме, але після переміщення.

2. Переверти вправо, уліво. Те саме, але після переміщення вперед, убік.

#### *Підготовчі вправи:*

1. Лежачи на округлій спині, ноги зігнуті, покачування із перекатом уперед, назад. Із положення лежачи необхідно оволодіти швидким повертанням у низьку стійку. Для цього одну ногу зігнути в коліні, а маховою виконувати енергійний рух уперед-униз.

2. Падіння назад із перекатом на спину. Спочатку виконують з вихідного положення упор присівши, потім із низької стійки. Під час падіння необхідно виключити опору на руки ззаду. У вихідне положення повернутися вивченим способом.

3. Падіння назад з перекатом з тенісним м'ячем у руках. Те саме, але падіння вбік на стегно та спину.

#### *Підвідні вправи:*

1. Імітація прийому м'яча знизу однією рукою в падінні назад із перекатом, стоячи на місці, у падінні вбік на стегно та спину. Те саме, але після переміщення.

2. Прийом м'яча з високою траєкторією польоту. М'яч підвішують за нижній край сітки на висоті 30–40 см від підлоги. Спочатку вправу виконують із місця, потім після переміщення.

3. У парах. Прийом м'яча, кинутого партнером.

4. Прийом м'яча, що відскочив від стіни. Спочатку кидок м'яча в стіну (уперед-убік) виконує сам приймаючий, потім його партнер.

### Вправи з техніки

Освоєння техніки прийому м'яча знизу однією рукою в падінні та вдосконалення в ній здійснюється вивчення інших прийомів гри. На початковому етапі важливо оволодіти основами техніки прийому, які досягаються за умови взаємодії з партнером за допомогою передач м'яча:

1. Прийом м'яча знизу однією рукою в падінні назад із перекатом на спину після передач партнера вперед-убік. Те саме, але в падінні на стегно та спину.

2. Прийом м'яча, що відскочив від стінки. Спочатку приймаючий розташовується біля сітки в низькій стійці та приймає м'яч, кинутий партнером у нижню частину сітки. Потім вправа ускладнюється: приймаються м'ячі, що відскочили від середньої та верхньої частини сітки, стоячи на місці та після переміщення до неї.

Прийом однією рукою знизу в падінні вперед на руки з послідовним ковзанням на грудях-животі.

### *Загальнорозвивальні вправи:*

1. Переміщення по підлозі (ноги на місці) поштовхом двома руками в упорі лежачи на підлозі.

2. Падіння вперед на зігнуті руки з вихідного положення стоячи на колінах.

3. Те саме, але з положення низької стійки волейболіста.

4. У парах. Упор лежачи після виконання передачі партнеру зверху двома руками, прийом знизу двома руками.

### *Підготовчі вправи:*

1. Падіння пірнанням на зігнуті руки в упор лежачи з прикиду. Поштовхова нога трохи попереду. Падіння виконується найкоротшим шляхом, не підводячись угору.

2. Те саме, але з посиленням відштовхування ногою, із дотиком рук підлоги, голову підняти догори та зігнути ноги в колінах.

3. Те саме, але посилення відштовхування руками забезпечує сковзання на грудях-животі.

4. Те саме, але з низької стійки волейболіста та після переміщення кроком та бігом.

5. Те саме, але приймаючий у вихідному положенні спиною до партнера. За звуковим сигналом він обертається та виконує падіння.

6. Те саме, але у відповідь на зорові сигнали.

### *Підвідні вправи:*

1. Імітація прийому м'яча знизу однією рукою в падінні вперед на руки сковзанням на грудях-животі з місця.

1. Те саме, але після переміщення кроком і повільним бігом, після «повороту на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ , а також у відповідь на зорові сигнали вчителя. Критерієм оцінки засвоєння техніки падіння є м'яке приземлення.

3. Прийом м'яча, кинутого тренером або партнером в падінні з місця. Спочатку м'яч можна не кидати, опускати його з руки на висоті 1 м попереду приймаючого, або нижче, що залежить від ступеня його підготовки. Те саме, але після переміщення кроком та повільним бігом.

4. Те саме, але зі зміною напрямку кидка вбік, зручний для приймаючого.

#### *Вправи з техніки:*

1. У парах. Прийом м'яча знизу однією рукою від передачі партнера в падінні сковзанням уперед, уперед-убік.

2. Прийом м'яча від нападальних ударів партнера. М'ячі направляються перед приймаючим. Те саме, але в обумовлений бік.

3. Прийом м'яча від передачі після імітації нападальних ударів.

4. Те саме, але в чергуванні передач з нападальними ударами.

5. Прийом м'яча від атакуювальних ударів партнера (удар у стрибку) за сіткою.

### **Помилки, які зустрічаються під час навчання прийому та передачі м'яча двома руками знизу та методика їх виправлення**

Помилки, які зустрічаються під час виконання прийому та передачі двома руками знизу:

1. Несвоєчасний вихід до м'яча.

Гравець переміщується повільно та внаслідок цього не дотягується до м'яча або, коли м'яч летить збоку від гравця, він витягує руки вбік.

Вправа 1. У парах на відстані 6 м. Один гравець накидає м'яч на 2–3 м, або кидає вбік, інший швидко переміщується під м'ячем и ловить його прямими руками спереду-знизу, перед цим прийнявши вихідне положення.

Вправа 2. Те саме, що й у вправі 1, але гравець після виходу до м'яча відбиває його.

2. Неправильне розташування рук.

Руки розташовані несиметрично, передпліччя не зведене, руки зігнуті в ліктях.

Вправа 1. Перебуваючи у вихідному положенні, гравець виставляє прямі руки вперед-униз. Одна кисть накладається на іншу. Наближає лікті один до одного. З цього положення розгинають ноги і тулуб, виводить прямі руки вгору до рівня плечей. Вправу виконують багаторазово.

Вправа 2. Один гравець тримає м'яч на висоті 1 м від підлоги, інший із вихідного положення, розгинаючи ноги й тулуб, робить удар нижньою частиною передпліччя знизу по м'ячу.

Вправа 3. У парах. Один на відстані 4 м по середній траєкторії накидає м'яч – інший із середньої стійки приймає вихідне положення й ударом знизу повертає його партнерові.

3. Невідповідність швидкості рухів рук зустрічній швидкості польоту м'яча.

Гравець при незначній швидкості польоту м'яча підставляє руки без зустрічного руху вперед-угору – м'ячі не долітають до партнера. Або м'яч летить з великою швидкістю, а гравець зустрічним рухом підставляє руки – м'яч, відскочивши, летить далеко за межі майданчика.

Вправа 1. У парах на відстані 4 м. Один гравець накидає м'яч по середній траєкторії, а іншого підбиває його знизу, надаючи м'ячу поступального руху настільки, щоб він точно опустився біля партнера.

Вправа 2. У трійках. Один гравець стоїть на лінії нападу в зоні 4, другий в зоні 6, третій біля сітки в зоні 3. З лінії нападу м'яч накидають у зону 6, а звідти гравець активним зустрічним рухом знизу передає м'яч до сітки в зону 3.

Вправа 3. У парах на відстані 5 м. Один гравець несильним ударом посилає м'яч, а другий підставляє руки, надає м'ячу зустрічного руху, так, щоб він летів точно на партнера.

Вправа 4. Те саме, що й у вправі 3, але гравець посилає м'яч, амортизує удар, зміщує руки назад вниз, тим самим гасячи у такий спосіб зустрічну швидкість. М'яч направляється гравцю, який проводить удар.

### **1.3.3 Техніка виконання подачі м'яча**

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч уводиться в гру. Не дивлячись на відмінності в техніці окремих способів подач, рухи під час їх виконання мають низку загальних закономірностей.

Перед виконанням подачі гравець приймає стійке положення: ліву ногу ставить попереду правої на відстані кроку.

Ноги, зігнуті в колінах, розміщують приблизно на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту відносно фронтальної осі до 45°, ліве плече поперед правого, це відіграє істотну роль у подальшому ударному русі. При нижніх подачах тулуб трохи нахилений вперед, при верхніх подачах – розташований вертикально. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. ЗЦВ тіла гравця проектується на середину площини опори. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі й винесена вперед так, щоб лікоть був відведений від тулуба, а кисть розміщувалась б на рівні носка лівої ноги. М'яч лежить на долоні, права рука готується до замаху. Важлива деталь техніки подачі - підкидання м'яча.

Значна частина помилок у техніці падає на цю частину подачі. Для забезпечення найкращого виконання удару необхідно дотримуватись таких умов:

а) траєкторія руху м'яча знизу вгору повинна бути ближча до вертикальної, для чого кисть руки під час підкидання у всіх положеннях повинна бути паралельною опорі;

б) підкидання м'яча необхідно виконувати плавними рухами руки з постійним нарощуванням швидкості.

Замах виконується рукою назад у площині майбутнього ударного руху, при цьому праве плече відводиться ще далі назад.

Одночасно з замахом гравець переносить вагу тіла на ногу, яка стоїть позаду – проекція ЗЦР тіла зміщується до задньої межі опори. Обидві ноги згинаються в колінах, та, що позаду – дещо більше. Потім іде невелика пауза. В основній фазі гравець виконує зустрічний рух, який починається з повороту тіла навкруги вертикальної осі й виведення правого плеча вперед. Трохи пізніше в роботу включаються ноги: розгинаючись у колінах, вони піднімають тіло гравця вгору, трохи посуваючи його вперед, і разом з рухами повороту виробляють початкову швидкість руху атакуючої руки. Потім включають праву руку: маховим рухом виводять до місця зустрічі з м'ячем, одночасно з виведенням руки вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду – проекція ЗЦВ тіла зміщується до передньої межі опори. Удар по м'ячу наносять напруженою кистю так, щоб м'яч довше просувався вперед і вгору. Пальці повинні обхвачувати м'яч і утримувати його від ковзання, кисть та передпліччя в мить удару становлять єдиний важіль. Після польоту м'яча рука продовжує рух і витягується в напрямку подачі, ноги при цьому випрямлені.

У завершальній фазі разом з опусканням рук можна зробити крок на майданчик, щоб швидше включитися в гру. Є чотири способи виконання подачі.

Нижня пряма подача. Удар по м'ячу наноситься нижче осі плічного суглоба, гравець стоїть обличчям до сітки і підкидає м'яч на висоту 0,5 м попереду над головою.

Замах виконується назад і трохи вгору в площині, перпендикулярній опорі. Удар виконується правою рукою ззаду-вниз-вперед на рівні пояса та наноситься по м'ячу знизу ззаду. Після удару руку витягують у напрямку подачі.

Нижня бокова подача. Удар по м'ячу наноситься нижче осі плечевого суглоба, стоячи боком до сітки. Замах проводять у напрямку вниз-назад. Праве плече при цьому відводять назад та опускають. Удар виконується маховим рухом правої руки ззаду-вправо-уперед, її виводять під м'яч так, щоб місце удару розташовувалось приблизно на рівні пояса. Вдаряють по м'ячу напруженою зогнутою кистю знизу-збоку. Після удару роблять супроводжувальний рух рукою.

Верхня пряма подача. Удар по м'ячу виконується вище осі плечевого пояса, стоячи обличчям до сітки. М'яч підкидається над головою трохи вперед на 1,5 м. Замах виконують угору-назад, руку піднімають і відводять зогнутою в лікті за голову.

Одночасно з замахом прогинаються в грудному та в крижовому відділах, праве плече відводять назад. При ударному русі праву руку розгинають у ліктьову суглобі, підіймають і маховим рухом виносять угору, праве плече підіймають вгору. Продовжуючи маховий рух, гравець виводить руку до місця зустрічі з м'ячем, трохи попереду себе. Удар виконують ззаду-знизу так, щоб м'яч рухався вперед-угору.



Верхня бокова подача. Удар по м'ячу наноситься вище осі плечевого поясу, стоячи боком до сітки. Підкидають м'яч на висоту 1,5 м так, щоб він знаходився майже над головою. Замах виконують вниз-назад, значно опускаючи праве плече та згинаючи праву ногу при переносі ваги тіла назад. В ударному русі праву руку махом виносять дугоподібно ззаду-вгору, при цьому праве плече підіймають вгору, залишаючи ліве в тому самому положенні.

Продовжуючи рух рукою вперед, гравець вдаряє кистю по м'ячу трохи попереду себе та знизу, щоб після удару м'яч рухався вперед і вгору.

### **Методика навчання подачі м'яча**

Послідовність вивчення: знизу пряма, знизу бокова, зверху пряма з обертанням (на силу) та без обертання (планувальна), зверху бокова з обертанням (на силу) та без обертання (планувальна), подача в стрибку.

#### *Загальнорозвивальні вправи*

4. Поперемінне пружинисте відведення прямих рук назад із вихідного положення – одна рука зверху.

5. Великі кола руками вперед-назад, те саме, але у вихідному положенні нахилу вперед – «Млин».

3. З гумовим амортизатором. Амортизатор перекинути через нижню рейку гімнастичної драбини і, захвативши прямою рукою, повернутися до неї спиною. Піднімання прямої руки вперед-вгору. Те саме, але із-за голови.

4. Рухлива гра «Перестрілка». Команди з 6–10 чоловік розташовуються на майданчику. У кожній команді по одному-два баскетбольних чи футбольних м'яча. Завдання – використовуючи будь-який засіб кидання м'яча, перекинути його через сітку команді суперника. Перемагає команда, на майданчику якої не буде жодного м'яча.

#### *Підготовчі вправи*

1. Кидки набивного м'яча масою 1 кг однією рукою знизу, зверху, боком уперед-угору. Увагу концентрують на русі прямою рукою.

2. Те саме, але поштовхи набивного м'яча з вихідного положення для того, чи іншого способу подачі виконують однією рукою без попереднього замаху.

3. Кидки набивного м'яча через сітку на точність. Тренер вказує спосіб кидка та зони майданчика. Те саме, але вказується техніка кидка.

#### *Підвідні вправи*

1. Імітація подачі м'яча. Увагу концентрують на узгоджених рухах тулуба і рук.

2. Навчання підкидання м'яча. Варто пам'ятати, що висота підкидання м'яча обумовлюється рівнем розвитку швидкісно-силових можливостей учнів.

3. Удар по м'ячу, який навісили. Удар наноситься основою долоні.

4. Подачі в стіну на відстані 6–7 м.

5. Подача на партнера, який розташовується на відстані 8–9 м.
6. Подачі через сітку з скороченої відстані. Партнер приймає м'яч знизу двома руками над собою.

*Вправи з техніки:*

1. Подачі із-за лицьової лінії. На цьому етапі навчання необхідно слідкувати за тим, щоб подача через сітку не викликали великих зусиль, які порушили б структуру техніки.
2. Подача зі зміною напрямку польоту м'яча: у праву та ліву частини майданчика.
3. Подачі зі зміною траєкторії польоту м'яча.
4. Подачі на точність по зонах майданчика. Зони слід позначити крейдою.
5. Змагання на велику кількість подач.
6. Подача на силу (у стрибку).
7. Змагання на велику кількість подач на силу, у стрибку.
8. Змагання на точність виконання серії ігрових прийомів.
9. Підготовчі ігри 3 x 3 і використання подач, прийому подач, передач на відбивання м'яча через сітку. Майданчик ділять на 2–3 частини вертикальними лініями.

**Помилки, які зустрічаються при навчанні подачі, методика їх виправлення**

1. Неправильне вихідне положення. Гравець повинен : мати м'яч на рівні поясу у разі подачі знизу й на рівні грудей у разі подачі зверху. Це заважає точності підкидання.

Вправа 1. Багаторазове прийняття вихідного положення – м'яч у руці перед тулубом при подачі знизу нахилено вперед, при подачі зверху – нахилено назад.

Вправа 2. Прийняття вихідних положень із подальшим замахом атакуючої руки та підкинутого м'яча.

2. Неточне підкидання м'яча.

Гравець підкидає м'яч не перед собою вертикально вгору, а вбік вперед, за голову. Унаслідок цього рука, яка б'є, не попадає по центру м'яча – м'яч летить вбік, угору, униз.

Вправа 1. З вихідного положення багаторазове підкидання м'яча.

3. Неточний або занадто сильний замах рукою для удару. Удар по м'ячу виконується рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі. Кисть руки, яка б'є, занадто розслаблена або напружена. Гравець запізнюється, чи раніше виносить руки для удару по м'ячу –унаслідок цього він потрапляє по м'ячу, то передпліччям, то пальцями.

Вправа 1. Гравець імітує підкидання м'яча, а потім проводить удар по м'ячу, закріпленому в затриманні тренажера або підвішеному на мотузці.

4. При замаху вага тіла не переноситься на ногу, яка стоїть позаду, а при ударі на ногу, яка стоїть попереду, у момент удару не розвертаються плечі.

Гравець подає м'яч, переносючи вагу тіла спочатку на ногу, що стоїть позаду, а потім на ногу, що стоїть поперед – унаслідок чого не складається зручне положення для нанесення удару та в цьому разі удар по м'ячу здійснюють тільки шляхом зусилля руки, що б'є без включення тулуба. Не розвертаючи плечі при ударі, гравець знімає його силу й кут обстрілу майданчика суперника.

Вправа 1. Із вихідного положення гравець відводить руку, яка б'є, для замаху, і переносить вагу тіла на ногу, що стоїть позаду.

Вправа 2. Те саме, що й у вправі 1, але гравець підкидає м'яч, переносить вагу тіла на ногу, що стоїть попереду, і проводить удар по м'ячу

Вправа 3. Те, що й у вправі 2, але потрібно звернути увагу на обертання плечей.

#### 1.3.4 Техніка виконання атакувальних ударів

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на бік суперника вище верхнього краю сітки. Найпоширенішим способом атакувальних дій є прямий нападальний удар.

Техніка виконання прямого нападального удару. Гравець розміщується у високій стійці. Підготовча фаза включає розбіг, стрибок і замах. Розбіг слугує для досягнення горизонтальної швидкості руху та максимального її використання для стрибка. Довжина розбігу 2–4 м (зазвичай, три кроки).

Перший крок порівняно невеликий, швидкість руху невелика. Він визначає вибір загального напрямку розбігу. Другий крок коректує напрямок розбігу. Довжина кроку підвищена, часу на його виконання витрачається менше, швидкість руху зростає. На третьому кроці горизонтальна швидкість розбігу перетворюється у вертикальну швидкість стрибка. Довжина кроків невелика. ЗЦВ значно знижується, а швидкість руху ще більше підвищується. Виконуючи останній крок, ногу (частіше праву) виносять витягнутою вперед і ставлять на п'ятку, стопа знаходиться в положенні розгинання. Тільки при такій жорсткій постановці правої ноги на опору виникає гальмівний ефект. Другою ногою в останньому кроці гравець відштовхується від опори та через невеликий проміжок часу підставляє її до правої. Стопи на нозі повернуті в середину. Одночасно з кроком стрибком обидві руки відводяться назад. При відштовхуванні рух в першу чергу починають руки. Цей маховий рух закінчується різкою зупинкою рук у той момент, коли кисті винесені над головою. Ноги включають в дію відштовхування трохи пізніше, коли ЗЦВ тіла перебуває позаду опори, їх при цьому розгинають в усіх суглобах.

З моменту відриву ніг від опори тіло гравця набуває руху вгору й трохи вперед - це фаза злету. Верхню частину тулуба відводимо назад. Одночасно зі злетом правою рукою робимо замах вгору-назад. У разі замаху передпліччя відводиться за голову, кисть розвертається долонею вгору, праве плече

відводиться назад. Лікоть піднімається вище осі плечевого суглоба. Ліва рука бере активну участь у русі замаху (її відводять у бік). Ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед і підймання правого плеча. Цей рух задає початкову швидкість руці, яка включається в роботу трохи пізніше, її випрямляють у лікті й витягують вперед і вгору, цим забезпечується достатня висота удару по м'ячу. Кисть накладають на м'яч у розслабленому стані зверху-збоку хрестоподібним рухом. При цьому плече далі проводять вперед, руку підсовують із м'ячем уперед-униз, кисть згинається у променево-зап'ястковому суглобі. Потім плече виводять ще далі вперед і вниз, швидкість руху руки підвищується плавно, до моменту удару вона повинна бути найбільшою.

Після виконання удару гравець приземляється, обов'язково згинаючи ноги в колінах. Техніка виконання бокового нападального удару. У сучасній грі бокові нападальні удари порівняно рідкі. Розбіг принципово не відрізняється від розбігу при прямому нападальному ударі, тільки виконують його під гострішим кутом до сітки, а іноді паралельно їй. Відштовхування також аналогічне. Під час злету виконується замах: руку відводять убік, праву руку підіймають вгору, тулуб нахиляють у бік атакуючої руки, ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед правого плеча та махового руху правою рукою знизу-ззаду, угору, уперед до м'яча, удар, за яким кисть рухається зверху-збоку. Далі поворот тіла, рух плеча та руки вперед-вниз продовжують за інерцією. Після закінчення удару гравець приземляється на обидві ноги.

### **Методика навчання атакуючим ударам**

У різних джерелах не розрізняються тлумачення назв атакуючий чи нападальний удар. Між цим це не те саме. До нападальних належать усі дії, пов'язані з перебиванням м'яча у бік суперника. До атакуючих – дії, які здійснюються тільки вище верхнього краю сітки. Звідси, наприклад, подача м'яча є одночасно й засобом нападу, але вона не може бути засобом атаки. Послідовність у вивченні: прямий атакуючий удар за ходом розбігу з перекладом, боковий.

Безпосереднє розучування техніки атакуючого удару здійснюється різними методами і починається з завершального руху (фінішного зусилля) – замаху та удару по м'ячу в упорному положенні, стрибка вгору поштовхом двома ногами з місця і розбігу. Потім умови виконання удару потроху ускладнюються: у безопірному положенні (у стрибку) із місця та після переміщення в один, два або три кроки, із різних за висотою та відстанню передач при опорі блокуючих.

#### **Загальнорозвивальні вправи**

Головне спрямування у цій категорії вправ: укріплення опорно-рухового апарату: гомілковий, плечовий, колінний суглоб, кисті рук, розвиток сили рук,

ніг, тулуба, швидкість скорочуваності м'язів, розвиток гнучкості. Загальнорозвивальні вправи виконуються без предметів з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами тощо.

#### Підготовчі вправи.

Вирішуються такі завдання: зміцнення опорно-рухового апарату; розвиток динамічної сили рук, ніг, відпрацювання координаційної структури рухів у безопорному положенні з урахуванням реакції на об'єкт, що рухається.

1. Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двома ногами з розбігу в один-два кроки.

2. Стрибки через гімнастичну лавку змійкою (із просуванням вперед). Звертати увагу на активні рухи руками назад-уперед-угору.

3. Вправа для розвитку стрибучості.

4. Діставання підвищених предметів однією рукою в стрибку з тумби заввишки 40–50 см.

5. Кидки тенісних (гумових) м'ячів у ціль на підлозі в стрибку після розбігу, через сітку.

Головне завдання підготовчих вправ – це максимальне наближення їх до умов виконання атакуючого удару. При цьому дуже важливо, щоб учні виконували всі стрибки разом з розбігу в 60–80 см, а після кидків м'яча кистю не опускали руку нижче рівня плеча.

#### Підвідні вправи:

1. Імітація прямого атакуючого удару в стрибку поштовхом двома ногами з місця та з розбігу в один, два, три кроки. Те саме, але біля сітки на різному віддаленні від неї.

2. Удар по м'ячу на гумових амортизаторах у положенні стоячи на майданчику, в стрибку з місця та після розбігу в 1–2 кроки.

3. Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Учні розташовуються в 4–5 м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконують удари кистю прямої руки в підлогу на відстані 1–1,5 м від стіни.

У процесі засвоєння вправ необхідно домагатися серійного виконання ударів, дотримуючись головних вимог із техніки. Те саме, але учні стоять з партнером, один проти одного на відстані 7–8 м.

4. Удари в стрибку з місця по м'ячу, який накинув партнер.

5. Атакуючі удари через сітку по м'ячу, накинutoму партнером. Атакуючий удар виконується в стрибку з місця.

6. Удари через сітку з власного накидання м'яча.

#### Вправи з техніки:

1. Атакуючі удари по ходу з зони 4 з передач гравця з зони 3. Траєкторія передач 4–5 м.

2. Чередування прискорених атакуючих ударів по ходу з повільними.

3. Атакуючі удари по ходу із зони 2 із передач гравця з зони 3.

4. Атакуючі удари по ходу із зони 3 із передач гравця з зони 2.

5. Атакувальні удари по ходу із зони 4, 3, 2 зі зміною траєкторії передач.
6. Те саме, але в першу передачу гравцю зони 3 виконує інший гравець (гравець зони 6).
7. Атакувальний удар по ходу з зони 3 після прийому м'яча від подачі.
8. Атакувальні удари проти одного блокуючого.
9. Атакувальні удари з передач, віддалених від сітки.
10. Атакувальні удари з передач із глибини майданчика.
11. Підготовча гра 3 х 3.
12. Те саме, але 4 х 4.

Подальше освоєння техніки атакувальних ударів проводиться в такій послідовності: удари після змиви напрямку розбігу, удари після схрещеного переміщення гравців.

Навички взаємодії гравця закріплюються в підготовчій грі 4 х 4 з використанням усіх вивчених прийомів гри.

### **Помилки, які зустрічаються під час навчання атакувальним ударам та методика їх виправлення**

Помилки, які зустрічаються під час виконання нападального удару.

1. Несвоєчасний та неточний розбіг.

Гравець не узгоджує свій розбіг зі швидкістю та траєкторією польоту м'яча й тому вибігає до сітки передчасно чи запізнюється. Забігає за м'яч або не добігає до нього.

Вправа 1. У парах. Один гравець з м'ячем розташовується біля сітки, другий – у трьох метрах від неї. Гравець біля сітки багаторазово підкидає м'яч на 1 м вище сітки, другий гравець виконує нападальний удар, вибираючи для себе оптимальний розбіг.

2. Відсутність гальмівного кроку та наскакування на опору, унаслідок чого гравець після стрибка «відльоту» вперед і доторкається до сітки.

Вправа 1. Виконуючи розбіг, гравець проводить наскакування і гальмівний крок так, щоб повністю погасити переміщення вперед.

Вправа 2. Те саме, що й у вправі першій, але після постановки ніг на опору вискочити вгору без значного переміщення вперед.

Вправа 3. Те саме, що у вправі 2, але в стрибку виконувати імітацію нападального удару.

3. Недостатньо енергійний мах руками перед стрибком. Гравець вистрибує не на максимальну висоту.

4. Удар по м'ячу проводиться над або за головою, рука після удару не опускається вниз.

Вправа 1. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, ліва рука випрямлена вперед-угору. Кистю правої руки гравець вдаряє по долоні лівої, права рука після удару без затримки опускається вниз.

Вправа 2. Гравці в парах на відстані 6 м один від одного. Почергово виконують удари правою рукою по м'ячу, який лежить на долоні лівої руки, виставленої вперед-вгору, направляючи м'яч у підлогу з підскоком.

### 1.3.5 Техніка виконання блокування

Блок – технічний прийом захисту, за допомогою якого протидіє нападаючому удар суперника безпосередньо біля сітки шляхом відбивання або зменшення польоту м'яча, виставленими над сіткою долонями. У блокуванні можуть брати участь один гравець – це буде одиночний блок, два або три гравці – групове блокування. Виконують блок переважно у випадках після переміщення. Гравець стоїть біля сітки обличчям до неї, ноги на одному рівні на ширині плечей, зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки зігнуті в ліктях, кисті перед грудьми. Переміщуються до припущеного місця зустрічі з м'ячем на відстань до двох стрибків, на два-три метра приставними кроками, більше трьох метрів – звичайним бігом, повертаючись потім до сітки обличчям. Останній крок виконують у стрибок та гальмівний. Якщо в нападаючому ударі гальмівний рух приходить на п'яту, то в блоці гальмівний рух робиться внутрішньою частиною стопи. Після переміщення й гальмівного руху гравець іншу ногу переставляє на ширині плечей, потім присідає та одночасно трохи опускає лікті. Рух під час стрибка починають руки, а потім ноги. Відриваючись від опори гравець виносить руки над сіткою так, щоб вони zostалися зігнутими в ліктях. Передпліччя мають невеликий нахил відносно до сітки, пальці рук розведені, долоні рук паралельні сітці. При блоці біля країв сітки долоня однієї руки, ближчої до краю сітки, повернута під кутом. При наближенні м'яча руки розгинаються в ліктьових суглобах і рухаються вперед-угору. Одночасно кисті згинають у променево-зап'ясткових суглобах, а пальці рухаються вперед – униз. При ударі по м'ячу кисті амортизують і націлюють м'яч вперед – униз на бік суперника. Після завершення блоку кисті підіймають вгору, гравець опускається і приземляється на зігнуті ноги.

### Методика навчання блокуванню

Блокування – найефективніший прийом захисту, але й найскладніший технічний прийом гри у волейбол.

Загальнорозвивальні вправи.

Головний напрямок вправ той самий, що і при атакуючих ударах. Особливе значення мають вправи з завданням доторкнутись до предметів руками в стрибку, стрибки вгору поштовхом двох ніг, після різких переміщень.

*Підготовчі вправи:*

1. Серійні стрибки із місця поштовхом двох ніг із подальшим дістанням руками підвішених предметів.

2. Рухлива гра «Хто швидше?». Гравці, однакові на зріст, розташовуються парами один проти одного під шнуром із підвішеними тенісними м'ячами на гумках. За сигналом тренера гравці намагаються в стрибку захватити м'яч двома руками.

3. Стрибки з місця та після переміщення з доставанням підвішених м'ячів над сіткою та за сіткою (стрибки з переносом рук).

#### *Підвідні вправи:*

1. Імітація блокування в стрибку з місця та після переміщення приставним кроком убік. При стрибку після переміщення необхідно, щоб останній крок був одночасно і стрибковим кроком, що буде виключати зупинку.

2. Блокування волейбольних м'ячів, підвішених над сіткою, у стрибку з місця та після переміщення.

3. Блокування стоячи на спеціальній підставці м'ячів, накинутих партнером.

4. Те саме, але в стрибку з місця.

5. Блокування атакуючих ударів стоячи на підставці. Удари виконують з власного накидання в задньому напрямку.

#### *Вправи з техніки:*

1. Блокування атакуючих ударів із власного накидання. Після 5–6 ударів партнери міняються функціями.

2. Блокування атакуючих ударів в зонах 4, 3, 2 у відповідному напрямку. Те саме, але зі зміною напрямку.

3. Блокування атакуючих ударів після переміщення вздовж.

### **Помилки, які зустрічаються під час виконання блокування та методика їх виправлення**

Помилки, які зустрічаються під час виконання блокування.

1. Відсутність гальмівного кроку перед виконанням стрибка: блокуючий зачіпає сітку або при переміщенні вбік зіштовхується з партнером.

Вправа 1. Блокуючий з вихідного положення різко виставляє ліву (праву) ногу вбік, приставляючи праву (ліву), і активним махом руками вистрибує вгору.

2. Неправильний вибір місця для відштовхування під час виконання стрибка. Несвоечасний стрибок (рано чи пізно), унаслідок чого пропускається удар. Гравець пристрибує вбік від місця виконання нападаючого удару й не дістає руками до м'яча.

Вправа 1. Гравці в парах розташовуються на протилежних боках сітки. Вистрибнувши вгору й доторкнувшись долонею до партнера, гравці намагаються, подолавши протидію, перевести кисті рук проти сітки, стрибок повинен виконуватись одночасно.



*Підвідні вправи:*

1. Імітація блокування в стрибку з місця та після переміщення приставним кроком убік. При стрибку після переміщення необхідно, щоб останній крок був одночасно і стрибковим кроком, що буде виключати зупинку.

2. Блокування волейбольних м'ячів, підвішених над сіткою, у стрибку з місця та після переміщення.

3. Блокування стоячи на спеціальній підставці м'ячів, накиннутих партнером.

4. Те саме, але в стрибку з місця.

5. Блокування атакуючих ударів стоячи на підставці. Удари виконуються з власного накидання в задньому напрямку.

*Вправи з техніки:*

1. Блокування атакуючих ударів з власного накидання. Після 5–6 ударів партнери міняються функціями.

2. Блокування атакуючих ударів в зонах 4, 3, 2 у відповідному напрямку. Те саме, але зі зміною напрямку.

3. Блокування атакуючих ударів після переміщення вздовж.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляєв А. В. Аналіз технічних дій волейболістів у захисті та нападі : метод. розробка для студентів базового фак. і слухачів ВШТ ДЦОЛПФКа / ДЦОЛПФК / А. В. Беляєв. – М., 1991. – 18 с.
2. Педагогічні підходи у навчанні складним технічним засобам молодих волейболістів // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. пр. під. ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2001. – № 1. С. 32–43.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: підр. для інститутів фізичної культури / Ю. Д. Железняк, А. В. Івойлов. – М., 1991. – 238 с.
4. Лапутін А. М. Гравітаційне тренування / А. М. Лапутін. – Київ : Знання, 1999. – 315 с.
5. Практична біомеханіка [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архіпов та ін.]. – Київ : Наук. світ., 2000, – 296 с.

*Виробничо-практичне видання*

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до організації самостійної роботи та проведення практичних занять  
із навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**(ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТА МЕТОДИКА  
НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОЛЕБОЛУ)**

*(для всіх освітніх програм Університету)*

Укладач **МОРОЗОВСЬКИЙ** Олександр Леонідович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *В. І. Шалда*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2018, поз. 287 М.

---

Підп. до друку 15.11.2018. Формат 60 × 84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 1,4.

Тираж 50 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова,  
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: [rectorat@kname.edu.ua](mailto:rectorat@kname.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.